

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
MENGUNAKAN MODEL PENGEMBANGAN PENALARAN MELALUI  
PERMAINAN (MP3) PADA SISWA KELAS VIII A  
SMP NEGERI 16 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2017/2018**



**SKRIPSI**

**Oleh :  
Karrera Wihda Lupita  
K 4613078**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Desember 2017  
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : KarreraWihdaLupita

NIM : K4613078

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MODEL PENGEMBANGAN PENALARAN MELALUI PERMAINAN (MP3) PADA SISWA KELAS VIII ASMP NEGERI 16 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2017/2018” ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2017

Pembuat Pernyataan

KarreraWihdaLupita

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
MENGUNAKAN MODEL PENGEMBANGAN PENALARAN MELALUI  
PERMAINAN (MP3) PADA SISWA KELAS VIII A  
SMP NEGERI 16 SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

**Oleh :  
KarreraWihdaLupita  
K 4613078**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Desember 2017**

## **PERSETUJUAN**

Nama : KarreraWihdaLupita

NIM : K 4613078

Judul Skripsi :PeningkatanHasil Belajar Lompat Jauh Gaya  
JongkokMenggunakanModel Pengembangan Penalaran Melalui Permainan (MP3)  
Pada Siswa Kelas VIII ASMP Negeri16 SurakartaTahun Ajaran 2017/2018

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret  
Surakarta.

Surakarta, Desember 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

**Prof. Dr. AgusKristiyanto,M.Pd**  
NIP. 19651128 199003 1 001

**Dr. HanikLiskustyawati, M.Kes**  
NIP. 19630608 199010 2 001

## PENGESAHAN

Nama : KarreraWihdaLupita  
NIM : K 4613078  
Judul Skripsi : PeningkatanHasil Belajar Lompat Jauh Gaya JongkokMenggunakanModel Pengembnangan Penalaran Melalui Permainan (MP3) Pada Siswa Kelas VIII ASMP Negeri16 SurakartaTahun Ajaran 2017/2018

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari dengan hasil Lulus dan revisi 1 Bulan Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. BudhiSatyawan, M. Pd	_____	_____
Sekretaris	:DjokoNugroho, S. Pd, M. Or	_____	_____
Anggota 1	: Prof. Dr. AgusKristiyanto, M.Pd	_____	_____
Anggota 2	:Dr. HanikLiskustyawati, M. Kes.	_____	_____

Skripsi disahkan oleh Kepala Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresi pada :

Hari :

Tanggal :

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret

Kepala Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Prof. Dr. H Joko Nurkamto, M.Pd.  
NIP. 19610124 1987021 001

Drs. Sunardi, M.Kes  
NIP. 19581121 199003 1 004





## **MOTTO**

“Jangan Pernah Takut Untuk Melompat dan Jatuh Karna Sebuah Pengorbanan Tidak Akan Pernah Mencideraimu”

*Penulis*



## PERSEMBAHAN

Bersama dengan rasa syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

- ❖ Bapak Amaji Satriyonodan Ibu Sumiyati,  
*“terimakasih atas segala bentuk kasih sayangmu. Segala kata tidak akan pantas untuk melukiskan pengorbananmu”*
- ❖ Saudaraku Dhevi Siska Anggelela A.Md.Par Dan Ridho Ning Sasmito  
*“terimakasih support dandanya”*
- ❖ Anindyka Lasvenia S.Pd  
*“terimakasih atas segala waktu, tenaga dan kesabaran”*
- ❖ Keluarga Penjas 2013  
*“Terimakasih untuk kebersamaannya. Kalian luar biasa”*
- ❖ Almamater Penjaskesrek FKIP UNS Surakarta

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MODEL PENGEMBANGAN PENALARAN MELALUI PERMAINAN (MP3) PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 16 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2017/2018.”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Prof. Dr. AgusKristiyanto, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing 1 dan Dr. Hanik Liskustyawati, M. Kes selaku pembimbing II yang telah memberi saran dan arahan dalam penyusunan skripsi
4. Mulyono, S.Pd.Selaku Kepala SMP N 16Surakarta, yang telah berkenan mengijinkan untuk penelitian
5. SidiqPurnomo, S.Pd. Selaku Guru PENJAS SMP N 16Surakartayang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian dan bantuan serta bimbingan dalam pelaksanaan penelitian.
6. Siswa kelas VIII ASMP N 16Surakartayang bersedia berpartisipasi dalam penelitian
7. Semua pihak dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah turut membantu dalam penyusunan skripsi ini.

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUANAN.....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN .....	 1
A. LatarBelakangMasalah .....	1
B. RumusanMasalah .....	6
C. TujuanPenelitian.....	7
D. ManfaatPenelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. KajianTeori.....	8
1. Pembelajaran Lempat Cakram .....	8
a. Pengertian Lempat Cakram.....	8
b. Teknik Dasar Lempat Cakram.....	9
2. Belajar &Pembelajaran.....	15
a.Pengertian Belajar .....	15
b. Pengertian Pembelajaran.....	17
c. Unsur-unsur Pembelajaran .....	18

	<b>Halaman</b>
d. Prinsip-prinsip Pembelajaran. ....	20
3. Media Pembelajaran. ....	21
a. Pengertian Media Pembelajaran.....	21
b. FungsiMedia Pembelajaran ....	23
c. Tujuan Media Pembelajaran.....	24
d. Manfaat Media Pembelajaran ....	24
4. Modifikasi Media Pembelajaran .....	25
a. Pengertian Modifikasi .....	25
b. PrinsipPengembanganModifikasi. ....	26
c. TujuanModifikasi.....	26
d. Modifikasi Media PembelajaranLempaNakram. ....	28
e. Cara mengambilawalan.....	29
f. Modifikasi Media PembelajaranLempaNakram. ....	30
5. Karakteristik Peserta Didik SMA. ....	32
a. PengertianKarakter.....	32
b. KarakteristikPerkembanganAnakUsia SMA ....	33
c. Perkembangan FisikPadaPesertaDidik SMA.....	33
d. PerkembanganDalam Sikap Kognitif.....	34
e. Perkembangan dalam Sikap Emosional .....	35
B. Kerangka Berfikir .....	36
BAB III. METODE PENELITIAN.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
1. Tempat Penelitian .....	39
2. Waktu Penelitian.....	39
B. Subjek Penelitian .....	40
C. Pendekatan Penelitian.....	40
D. Data dan Sumber Data.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Uji Validitas Data .....	41
G. Analisis Data .....	42

	<b>Halaman</b>
H. Indikator Kinerja Penelitian .....	42
I. Prosedur Penelitian .....	43
J. Proses Penelitian .....	46
1. Rancangan Siklus I .....	46
2. Rancangan Siklus II .....	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Deskripsi Pratindakan .....	48
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	51
1. Siklus I .....	51
a. Perencanaan Tindakan Siklus I .....	51
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I .....	52
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan Siklus I .....	54
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus I .....	56
C. Deskripsi Data Tindakan Siklus II .....	58
1. Siklus II .....	58
a. Perencanaan Tindakan Siklus II .....	59
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II .....	60
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan Siklus II .....	62
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus II .....	64
e. Deskripsi Data Tindakan Siklus II .....	65
D. Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	67
1. Pembahasan .....	67
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	69
A. Simpulan .....	69
B. IMPLIKASI .....	69
C. SARAN .....	71
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	39
3.2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian. ....	41
3.3 Prosentase Target Pencapaian .....	42
4.1 Prosentase ketuntasan belajar peserta didik pada siklus.....	49
4.2 Deskripsi Hasil Belajar lempar cakram Pratindakan .....	50
4.3 Grafik Hasil Belajar lempar cakram Pratindakan .....	51
4.4 Grafik Hasil Belajar Lempar cakram pada siklus 1 .....	56
4.5 Prosentase ketuntasan belajar peserta didik pada siklus I .....	57
4.6 Grafik Hasil Belajar Lempar cakram pada siklus II .....	64
4.7 Prosentase ketuntasan belajar peserta didik pada siklus II .....	66
4.8 Perbandingan Hasil Belajar Pratindakan Siklus I dan Siklus II. ....	67
4.9 Pencapaian Hasil Belajar Peserta Didik. ....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Cakram Asli Ukuran Standar Untuk Pelajar.....	8
2.2 Bentuk dan Ukuran Lapangan Lempar Pakram.....	9
2.3 Grip Lempar Cakram.....	9
2.4 Sikap Badan Pada Waktu Akan Memutar.....	10
2.5 Gerakan Putaran Lempar Cakram . ....	11
2.6 Posisi Penempatan Kaki . ....	12
2.7 Posisi Power Lempar Cakram .....	13
2.8 Pelepasan Cakram dan Pemulihan.....	14
2.9 Piring Plastik Yang Disatukan (piring UFO) .....	30
2.10 Gelang-gelang dari Selang.....	30
2.11 Hula hoop.....	31
2.12 Ban Motor Bekas .....	31
2.13 Kerangka Berfikir.....	38
3.1 Siklus PTK Sebagai Prosedur Mikro .....	44
4.1 Hasil Belajar Lempar cakram Pratindakan.....	50
4.2 Hasil Belajar Lempar cakram pada siklus 1.....	56
4.3 Hasil Belajar Lempar cakram pada siklus II.....	64
4.4 Ketuntasan Hasil Belajar Lempar Cakram pada Siklus II.....	66
4.5 Perbandingan Hasil Belajar Lempar Cakram Tiap Siklus .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Silabus kelas VIII .....	80
2. PraSiklus .....	81
3. Lembar Soal Kognitif Siklus I & II. ....	82
4. RPP Siklus 1. ....	83
5. Presensi Penelitian Siklus I .....	96
6. Rekapitulasi Nilai Siklus I. ....	97
7. Dokumentasi Pembelajaran Pada Siklus I. ....	127
8. RPP Siklus II .....	129
9. Presensi Penelitian Siklus II. ....	143
10. Rekapitulasi Nilai Siklus II.....	144
11. Dokumentasi Pembelajaran Siklus II.....	174
12. Validasi Proposal .....	175
13. Surat Permohonan Izin Menyusun Skripsi. ....	176
14. Surat Permohonan Izin Penelitian. ....	177
15. Surat Tembusan Penelitian .....	178
16. Surat Keterangan Penelitian. ....	179